

10月2日(水) 豆腐の日

牛乳
 ごはん
 みそ汁(さつまいも、油揚げ)
 肉豆腐
 ゆかり和え
 梨(にっこり)

豆腐の日にちなんだ「肉豆腐」。
 豆腐が肉や野菜のうまみをたっぷり吸いこんで、甘辛い味付がごはんにも合います。

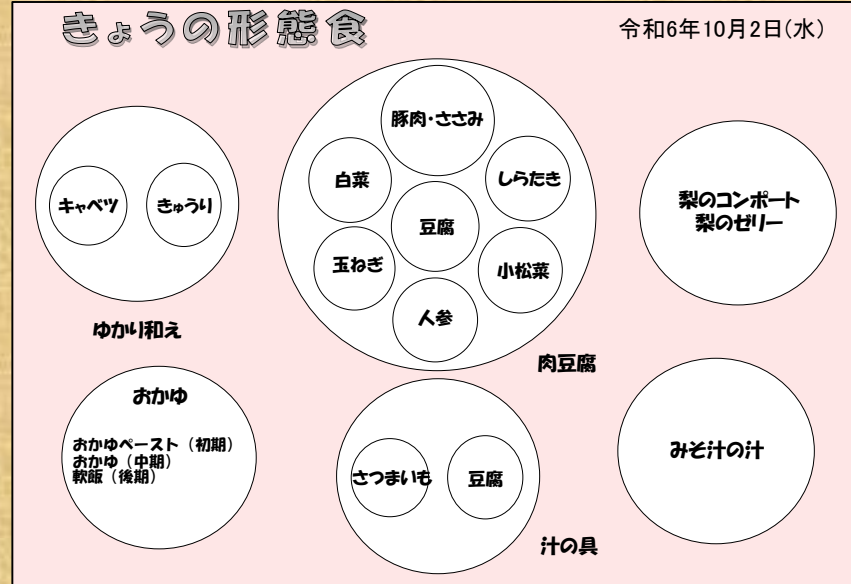
後期食



中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月3日(木)

牛乳

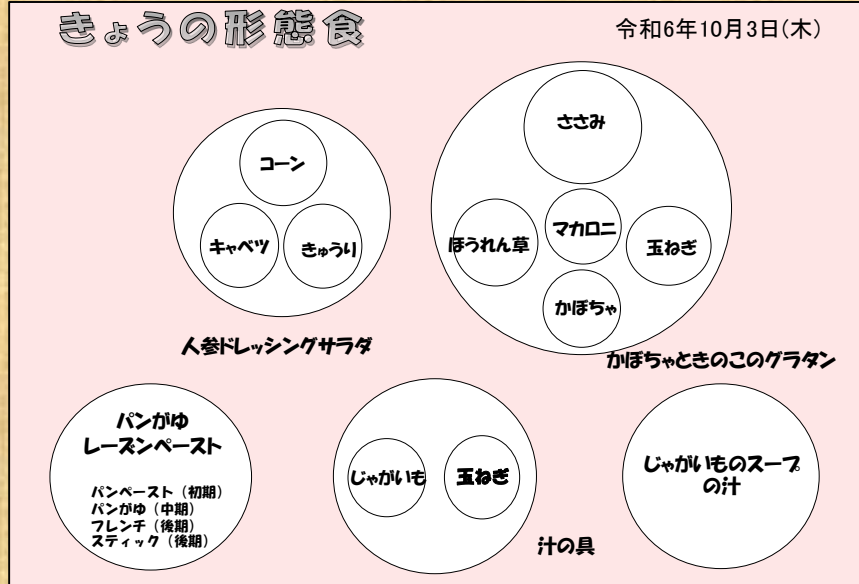
レーズンパン

じゃがいものスープ

かぼちゃときのこのグラタン

にんじんドレッシングサラダ

季節の野菜、南瓜ときのこが入った、具たくさんなマカロニグラタンです。ホワイトソースは米粉を使ってとろみをつけています。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月4日(金) いわしの日

牛乳
ごはん
たぬき汁
いわしの米粉磯部揚げ
野菜のごま酢和え
ぶどう(巨峰)

いわしのすり身に葱としょうがを合わせ、青のり入りの衣をつけて揚げました。もっちりとしたさつま揚げのような揚げ物です。

後期食



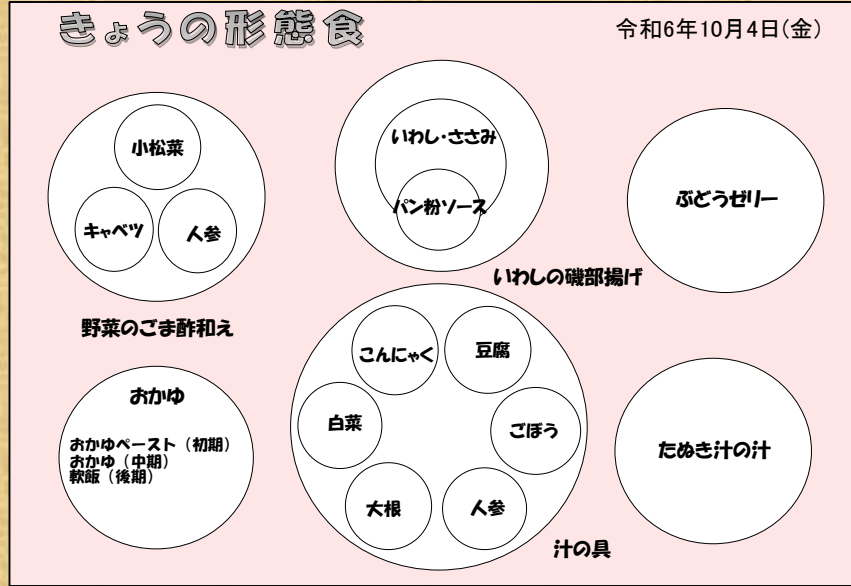
中期食



普通食



初期食

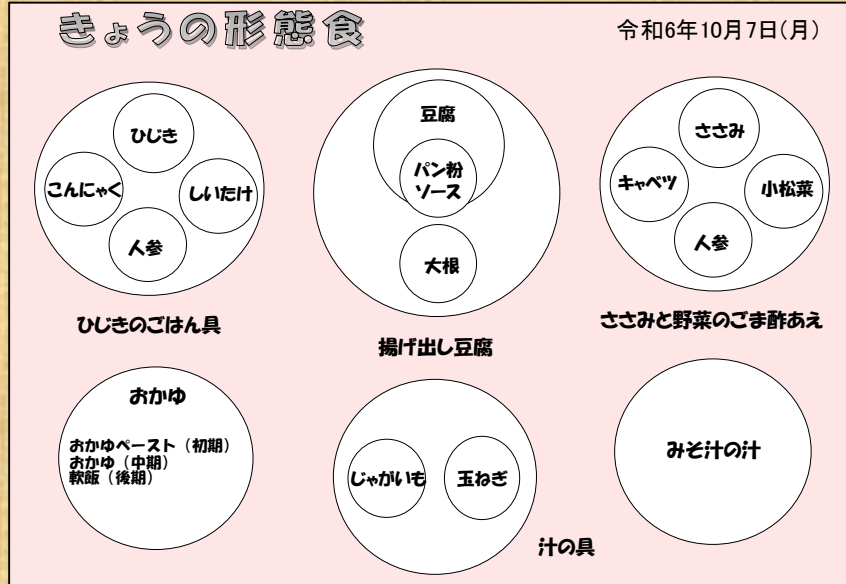


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月7日(月)

牛乳
ひじきごはん
みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)
揚げ出し豆腐おろしだれ
ささみと野菜のごまだれ

ひじき、人参、しいたけ、油揚げなど、具だくさんの炊き込みごはんです。形態食のひじきは軟らかく煮てペーストにしたものを寒天で固めています。



普通食



後期食



中期食



初期食



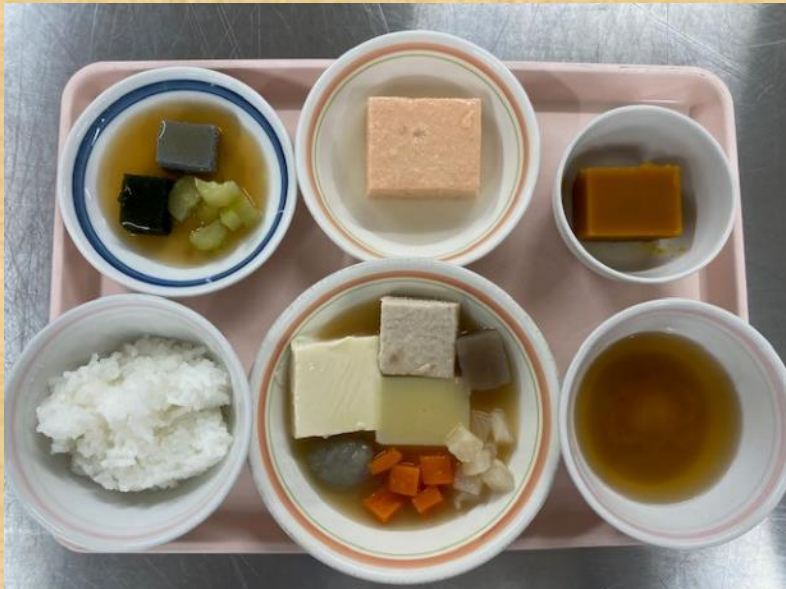
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月8日(火)

牛乳
ごはん
豚汁
鮭の塩焼き
きゅうりとわかめの酢の物
かぼちゃ羊羹

暦の上では今日から「寒露」です。寒さで露が凍り、菊の花が咲き、コオロギが泣き始める頃。寒くなると温かい豚汁のような汁物をおいしく感じるようになりますね。

後期食



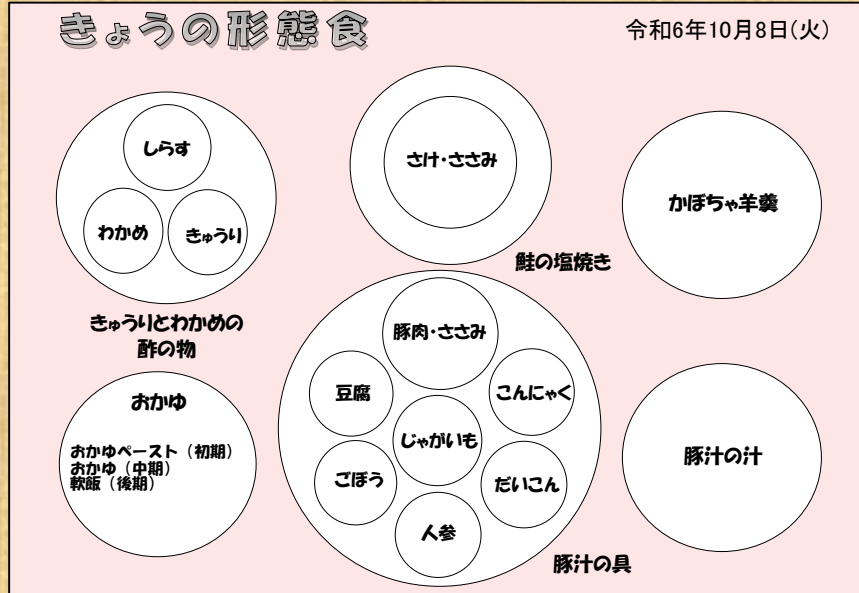
中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月9日(水)

牛乳
みそラーメン
しゅうまい
即席漬け
豆乳ごまプリン

しゅうまいは、豚ひき肉に玉ねぎ、片栗粉、調味料を加えて練り、しゅうまいの皮に一つ一つ包んで蒸し上げました。

後期食



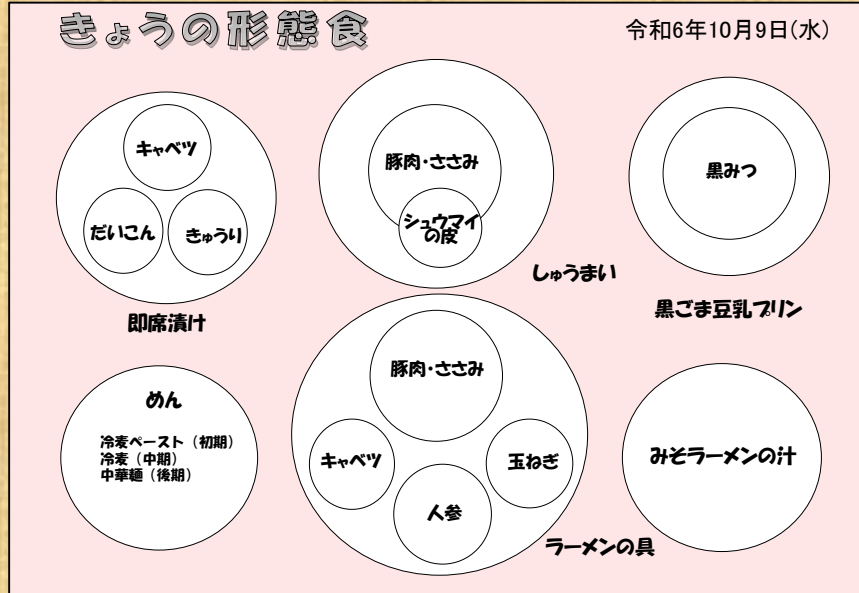
中期食



普通食



初期食

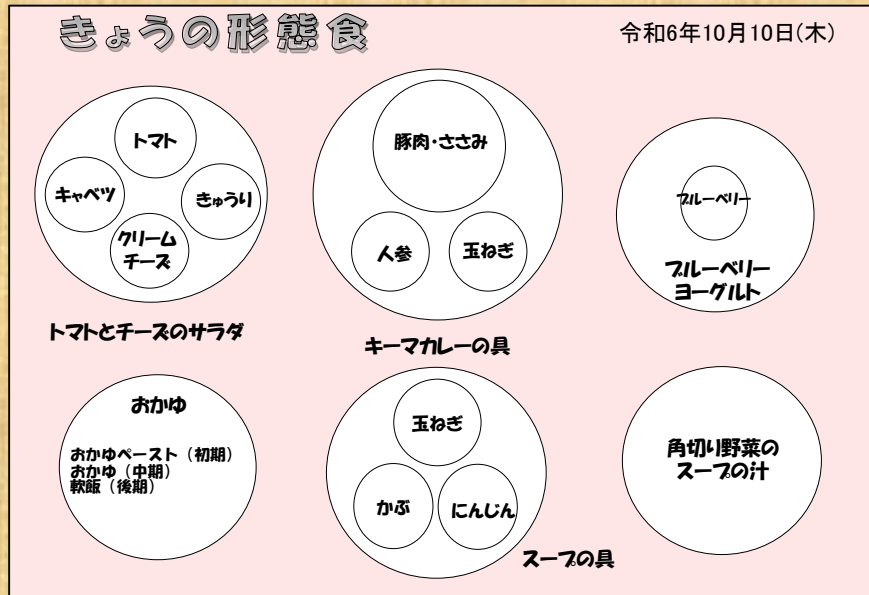


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月10日(木)

牛乳
キーマカレー
角切り野菜のスープ
トマトとカッテージチーズのサラダ
ブルーベリーヨーグルト

10月10日は目の愛護デーです。緑黄色野菜などに含まれるビタミンAや、ブルーベリーなど紫色のものに含まれるアントシアニンは目の健康に良い食べ物とされています。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月11日(金)

牛乳
さつまいもごはん
みそ汁(小松菜、高野豆腐)
豚肉の生姜焼き、ゆで野菜
なすみそ炒め

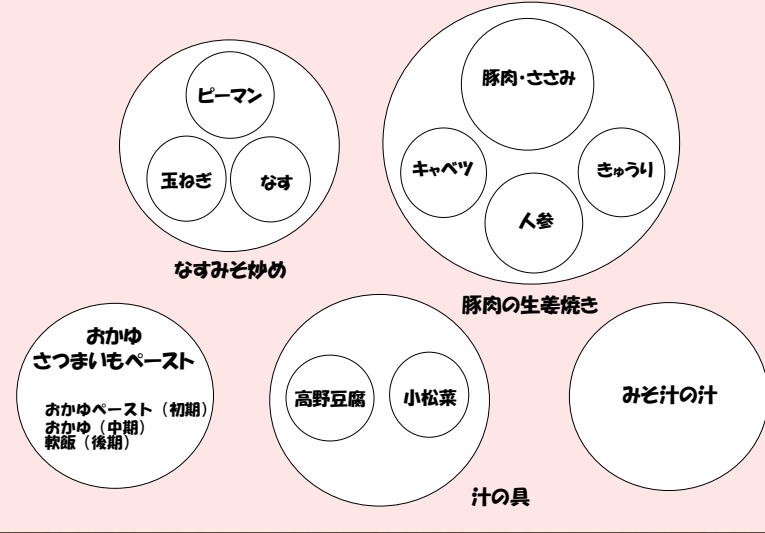
10月13日は「さつまいもの日」です。焼きいも、スイートポテトなどデザートにも使われる甘いさつまいもをごはんに炊き込みました。旬の味です。

後期食



きょうの形態食

令和6年10月11日(金)



中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月15日(火)

牛乳
栗ごはん
沢煮椀
さばのみそ煮
磯和え
シャインマスカット

一年のうちで二番目に月が美しいとされる十三夜。栗名月・豆名月ともいわれることにちなんで、栗を炊き込んだごはんにしました。今年はきれいな月を見ることができましたね。

後期食



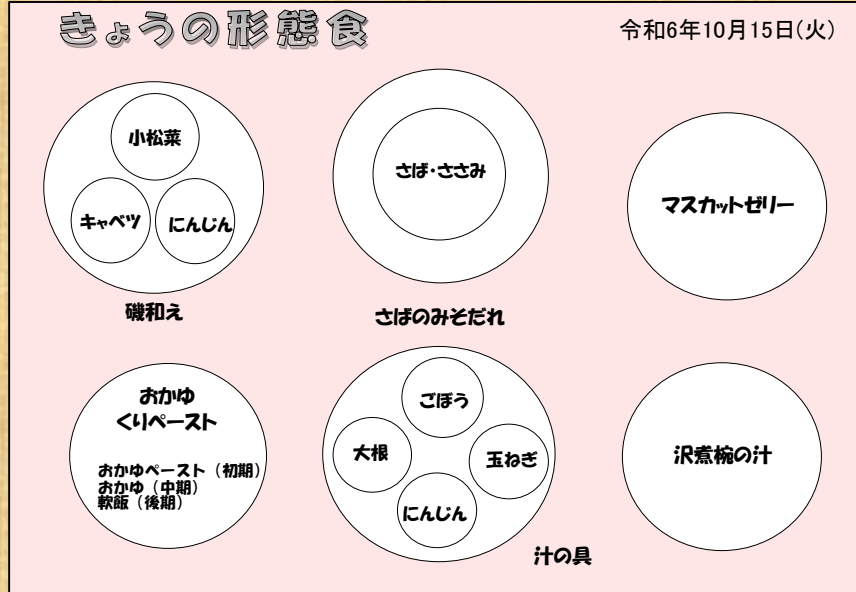
中期食



普通食



初期食

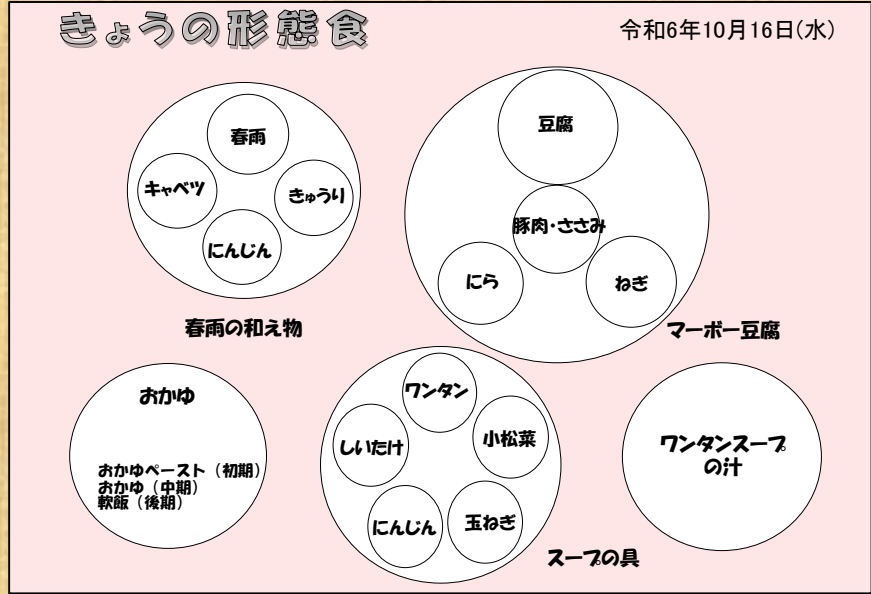


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月16日(水)

牛乳
ごはん
ワンタンスープ
マーボー豆腐
春雨の和え物

中国四川料理のマーボー豆腐は、本場では唐辛子のほかに、しびれるような辛さのホアジャオ(山椒)を使います。給食では唐辛子を少しだけ使っています。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月17日(木)

牛乳
アップルトースト
ポークビーンズ
ミモザサラダ
ミルクティーゼリー

秋から冬が旬のりんごに、砂糖とシナモンをからめ、はちみつバターをぬった食パンに生のままのせて焼いたトーストです。シャキシャキとした食感と甘酸っぱさがさわやかです。

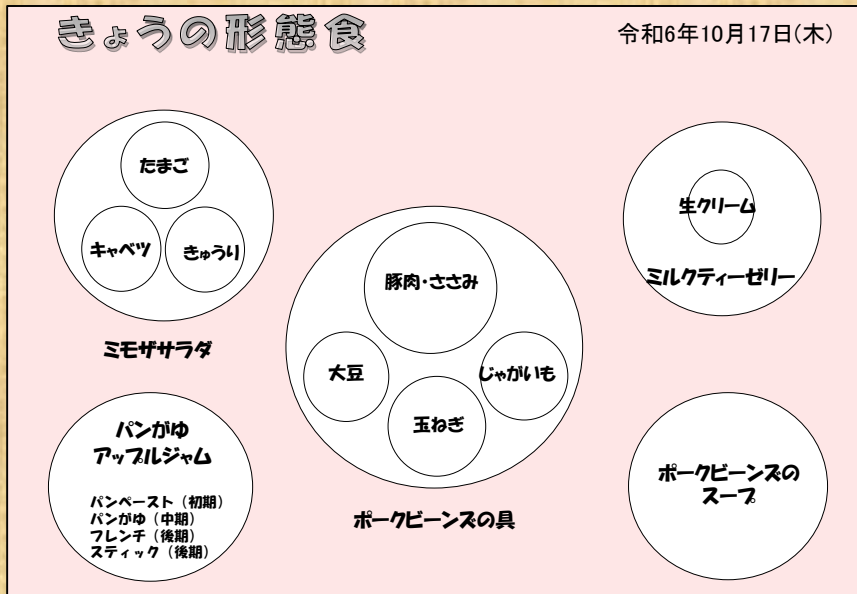
後期食



中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月18日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁(豆腐、なめこ)
鰹の唐揚げケチャップあん
しらす和え
りんごのコンポート

春と秋が旬の魚「鰹」。秋は「戻りがつお」とも言われ、あぶらがのって濃厚な味わいです。今日は静岡県で水揚げされたかつおを使っています。

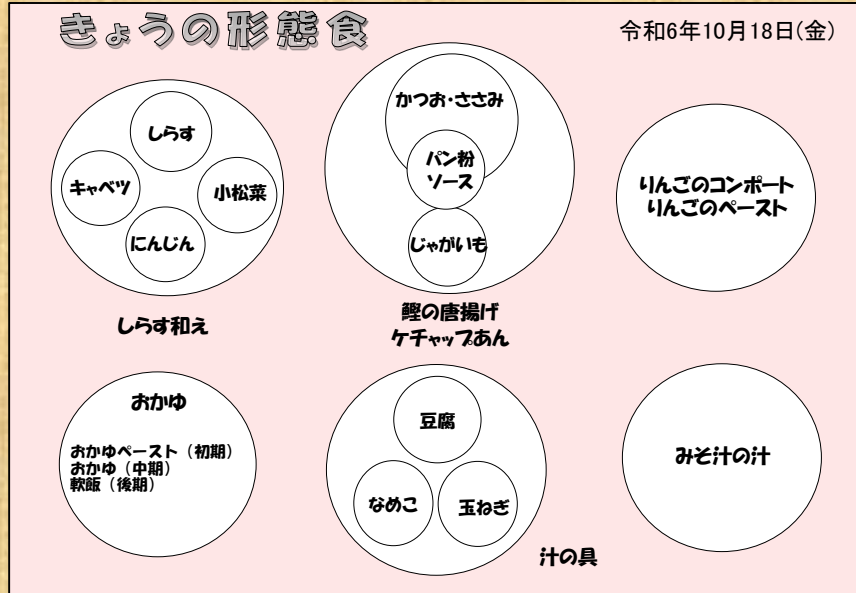
後期食



中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月21日(月)

【沖縄県の郷土料理】

牛乳

イナムドゥチ

シブインブシー

にんじんのしりしり

パインゼリー

イナムドゥチ：具だくさんのみそ汁。お祝い料理の一つ。豚肉やこんにゃく、かまぼこなどが入っており、甘い白みそで味つけします。
シブインブシー：冬瓜(シブイ)と豆腐、豚肉の味噌煮込み。
にんじんのしりしり：せん切り人参を炒めて卵でとじたもの。

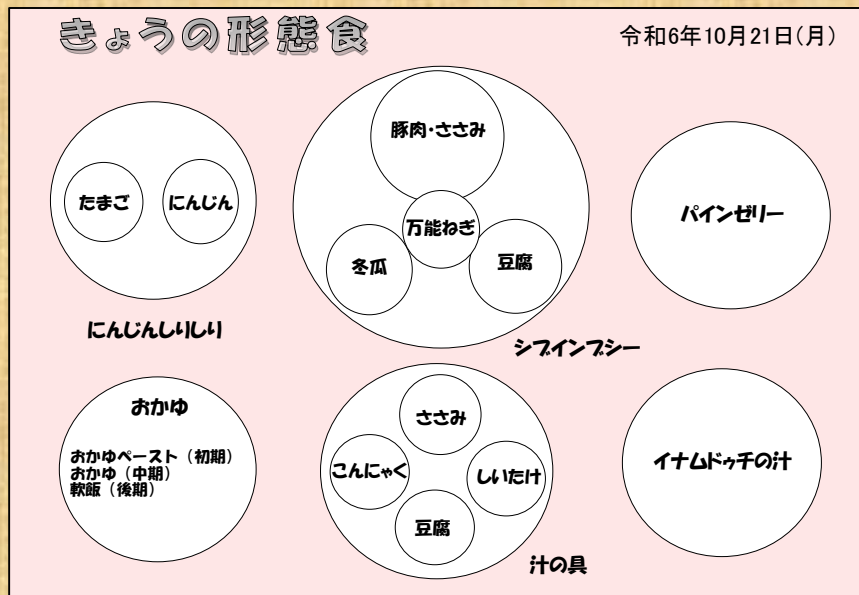
後期食



中期食



普通食



初期食

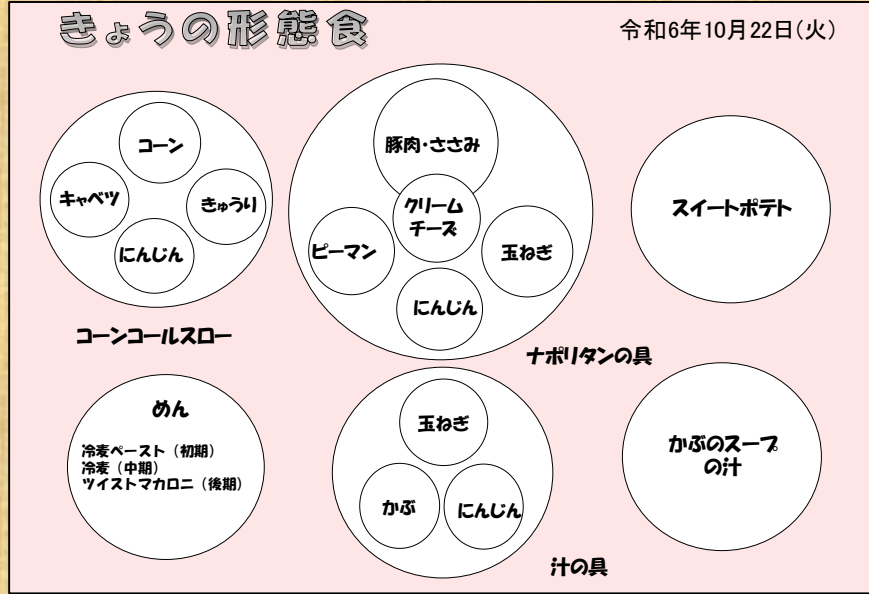


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月22日(火)

牛乳
スパゲティナポリタン
かぶのスープ
コーンコールスロー
スイートポテト

旬のさつまいもを使ったデザート。
ゆでてつぶしたさつまいもに砂糖、
バター、牛乳を加え、ドーム型に
形を作って焼きました。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がります。

10月23日(水)

牛乳
ごはん
けんちん汁
さんまの蒲焼き
秋草和え

旬の魚さんま。漢字では「秋刀魚」と書き、刀のような細長い形が特徴的です。塩焼きで食べることが多いと思いますが、今日は油で揚げて甘辛いたれをからめた蒲焼きです。

後期食



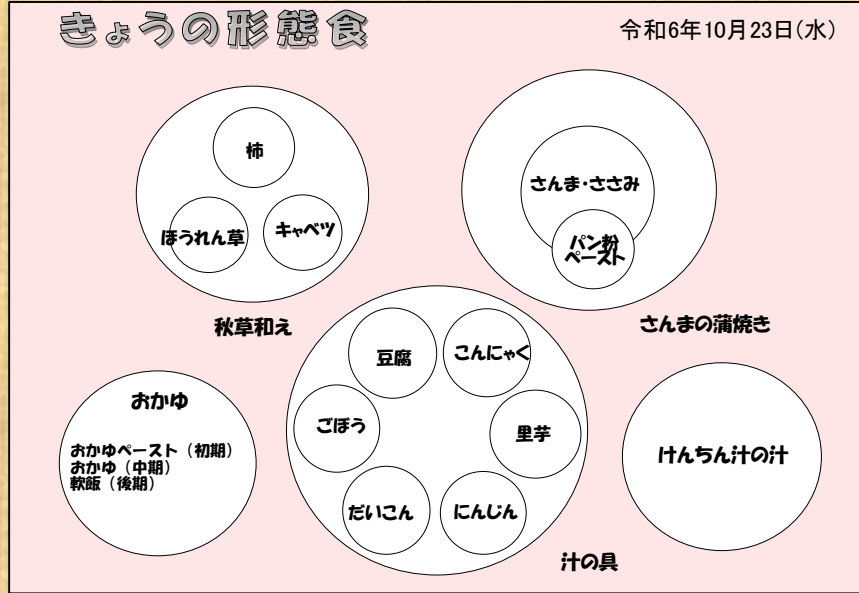
中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月24日(木)

牛乳
ごはん
みそ汁(わかめ、白菜、小松菜)
ポークチャップ
マセドアンサラダ
切干大根の煮物

ポークチャップは、もともとは豚の骨付き肉(ポークチョップ)をソテーしてデミグラスソースなどで味つけする料理です。日本ではケチャップで味つけします。

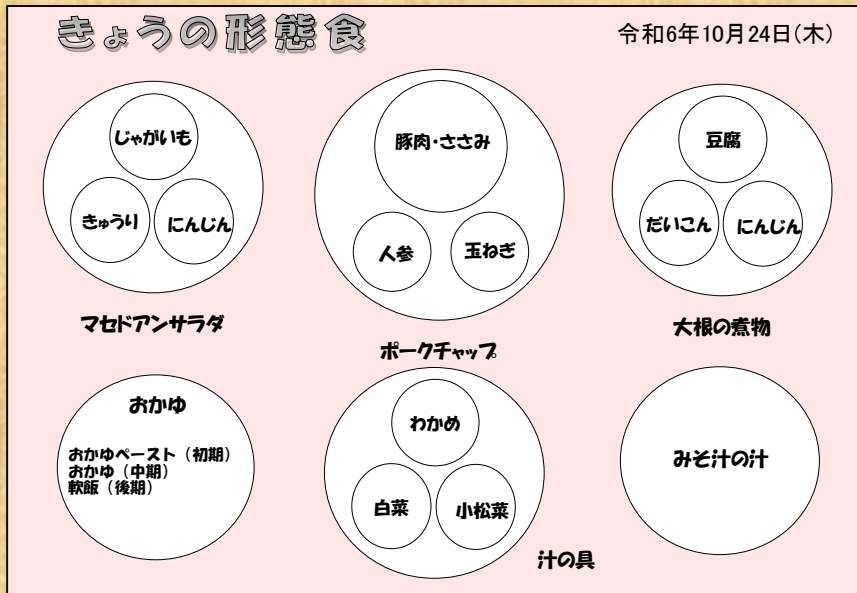
後期食



中期食



普通食



初期食

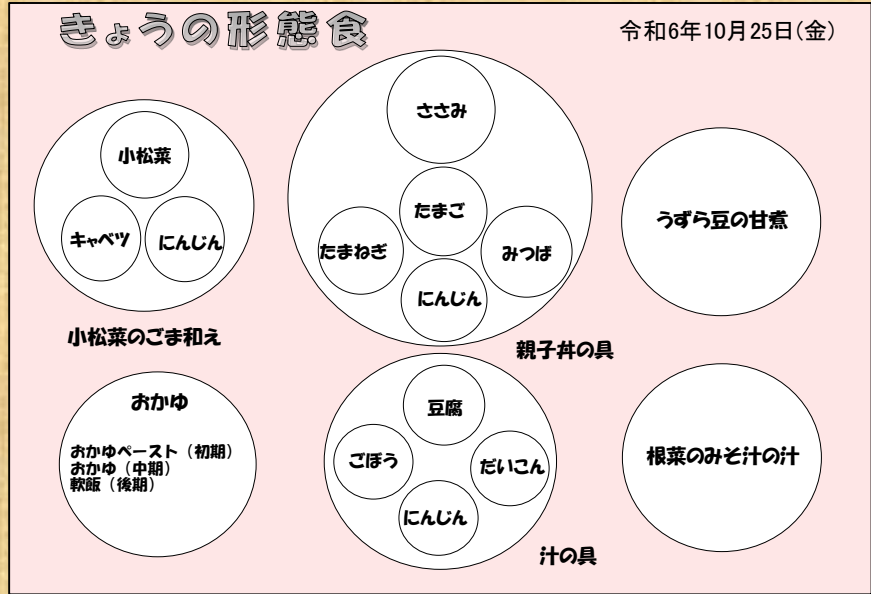


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月25日(金)

牛乳
親子丼
根菜のみそ汁
小松菜のごま和え
うずら豆の甘煮

大根、にんじん、ごぼう、れんこんなど、土の中にできる根菜類は秋から冬にかけてが旬です。体を温める効果もあるので、寒い季節にぴったりです。



普通食



後期食



中期食



初期食

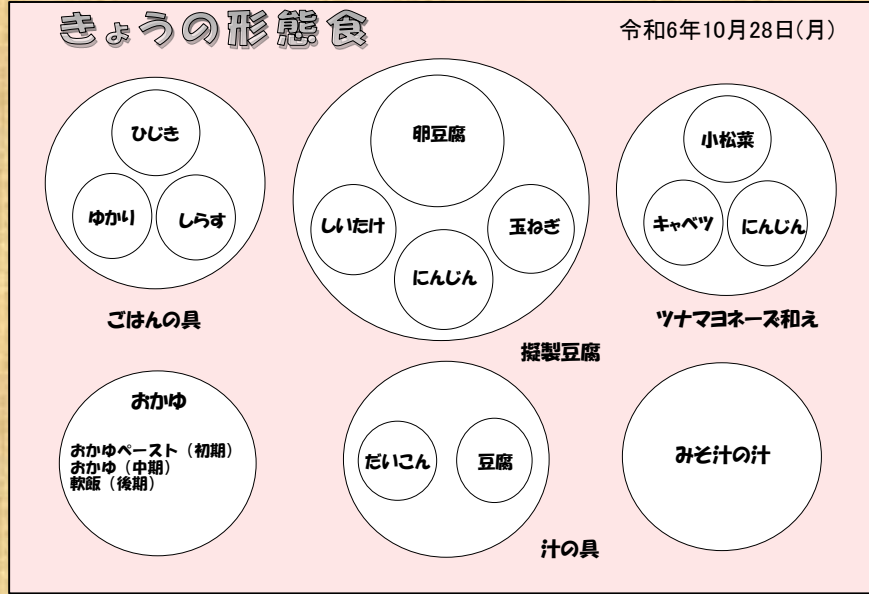


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月28日(月)

牛乳
ゆかりひじきごはん
みそ汁(大根、油揚げ)
擬製豆腐
ツナマヨ和え

今日のごはんには、4種類の具が入っています。さわやかな酸味のゆかり(赤じそのふりかけ)、香ばしい白いりごま、甘辛く味付けしたひじきの炒り煮、しらす干しです。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月29日(火)

牛乳

チョコクリームパン

ポトフ

緑の葉っぱとチーズのサラダ

はらぺこあおむしのフルーツゼリー

今日から3日間は村山祭舞台発表コラボです。今日は「はらぺこあおむし」がテーマです。あおむしが食べた、りんご、梨、桃、いちご、みかん、チョコ、ピクルス、チーズ、ソーセージ、緑の葉っぱを使っています。素敵なちょうちよになれますように。

後期食



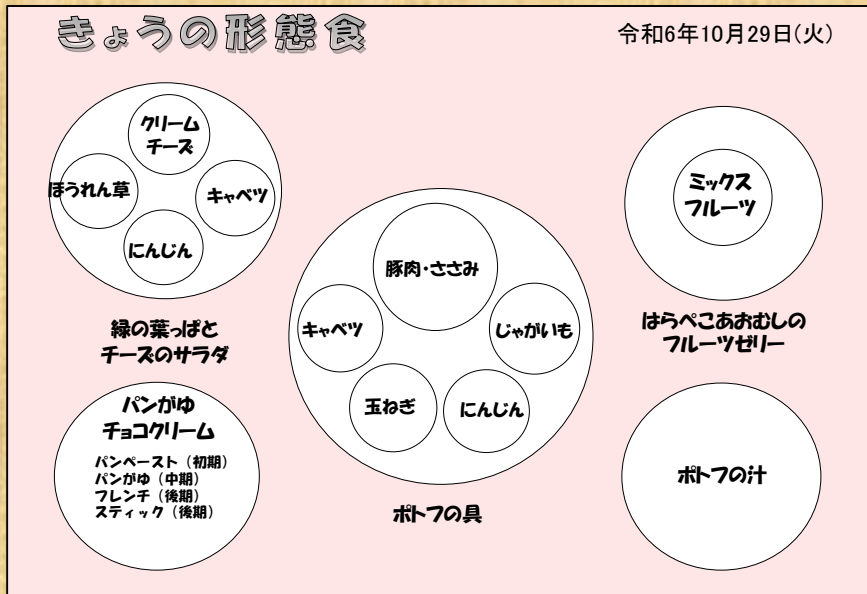
中期食



普通食



初期食

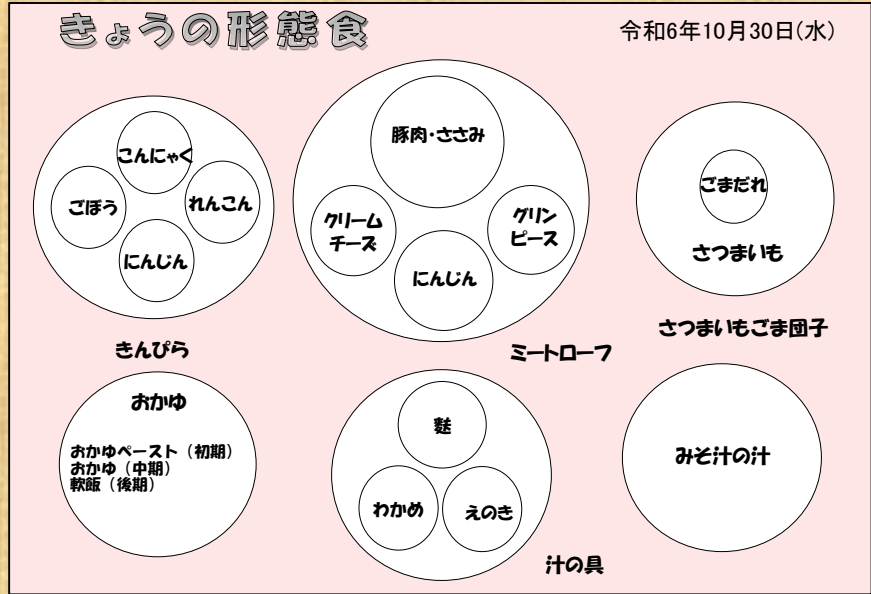


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月30日(水)

牛乳
ごはん
みそ汁(麩、わかめ)
ミートローフ
きんぴら
さつまいものごま団子

「めっきらもっきらどおんどん」がテーマです。お話に登場する「おもち」にちなんで、白くて丸い麩、白玉粉を使ったごま団子、そして、呪文の中に隠れている料理「きんぴら」を出しました。



普通食



後期食



中期食



初期食



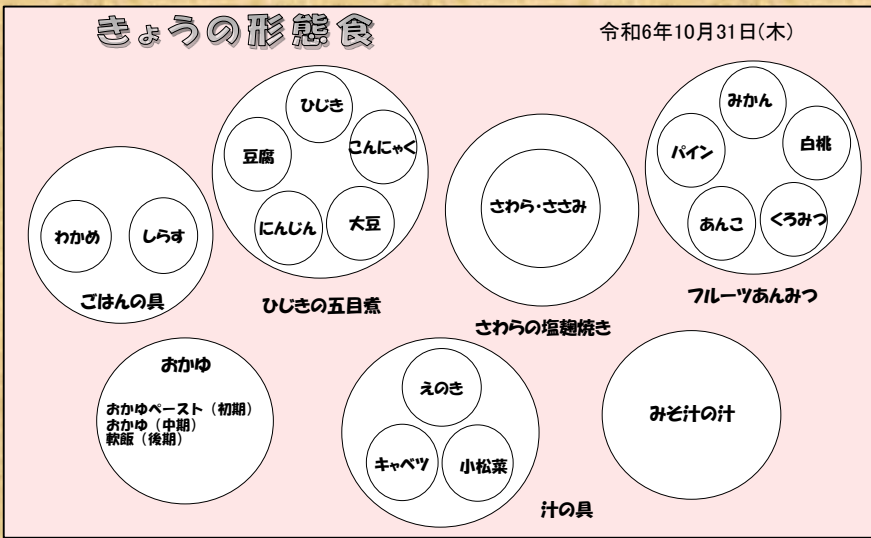
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月31日(木)

牛乳

わかめしらすごはん
みそ汁(キャベツ、玉ねぎ)
さわらの塩麴焼き
ひじきの五目煮
フルーツあんみつ

「うらしまたろう」がテーマです。海辺や海の中が舞台のお話なので、海の幸を使った献立です。わかめ、しらす、さわら、ひじき、寒天を使いました。うらしまたろうも食べていたかもしれませんね。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。